

Inbjudan Löparnas kväll Tingvalla

inkl Värmlands DM/VDM 5000m

Onsdagen den 8 juni 2011

Tingvalla IP, Karlstad

Arrangör: IF Göta Karlstad

***Heaten delas in efter beräknad löptid ange därför det vid anmälan.
5000m är tillika DM/VDM för Värmlands distrikt, men är inte begränsad till
endast löpare med klubbtilhörighet i Värmland. Eltidtagning.***

Sträckor: 800m (alla klasser)
3000m (endast ungdomsklasser och motion)
5000m (endast senior och veteran klasser)

Klasser: F13, F15, F17, KSen, K35, K40, K45 o.s.v
P13, P15, P17, MSen, M35, M40, M45 o.s.v
Motion (motionsklass för dig utan klubbmedlemskap)

Första start: 800m 18.30
3000m 18:45
5000m 19:00

Anmälan: Till IF Göta på e-post tavling@ifgota.se eller på forum
ifgota.se/forum. Tillhanda senast 7 juni.
Ange:
Sträcka, klass, namn, födelseår, klubb och beräknad löptid.

Avgift: 50:- för alla oberoende klass.
Insättes i samband med anmälan på IF Götas Plusgirot 47 37 91-2
Efter-anmälan: Fram till 60 min före första start mot dubbel avgift.

Plats: Tingvalla, Karlstad

Frågor: Lars Lundegård 0702-24 79 88 (IF Göta)
Simon (Göta kansli) 054 - 21 23 27 (IF Göta, VFIF)

Resultat: Publiceras på IF Götas hemsida: www.ifgota.se